

世界から日本はどう見えて

神田外語大学4年

大水優香さん

ん図は昨年5月から今

市原市在住の大水優

(おおみずゆか)



、テスト

か。

7時間ほど。バンコクで ることも多々ありました ルチャーショックを受け 乗り換えが必要な田舎の 県は日本から飛行機で えていた。「タイの東北 年3月にかけて、 した日々を送ることがで 地域です。 部にあるシーサケート 事業』によりタイの中 本語パートナーズ派遣 フログラムの1つ『日 一貫校で日本語を教 現地の子ども達はと 10カ月間でカ 国家

きました」と、満足そう 事業の存在を知ったこと きっかけは独立行政法人 科で4年生に進級。昨年 神田外語大学の英米語学 国際交流基金が行うこの 1年間は学校を休学して な表情で話す。 大水さんは今年4月、

航空券だけ手配し 考え方を学べま 色んな国の人と 一大学には留学生 本語教師養成講座を受講 紹介をした。 着付けや書道、 が開かれた際には浴衣の るタイ人教師のサポート 授業では日本語を担当す た」という、大水さん。 くれていることに感動し 派遣前の1カ月間は 学校でイベント 大学では日

と高く、

日本語の教 が深く、 してペットボトルを置い のは当たり前。雨漏りを 受け入れてくれました。 家の中に虫が飛んでいる 味が分からなくなるほど。 い乾気がやってくる。 日本人は人に迷惑をかけ て凌いだこともある。 事の味付けで、辛い物は 「タイは家族の繋がり 家族同然に私を 全く雨の降らな とも普通で、 も寛容。男女の距離も近 思いました。 在している国だと改めて 生徒が化粧をしてくると 日本は日本人のために存 り他国に滞在することで、 マイノリティの境界

した。将来的に海外で

るのかを必死で観察しま べきか。私の思いに対し 科書通りにいかないのが 本人が何を求められてい たいのか、そして教える 常だ。「日本語をどう教え しかし、現地に入れば教 え方の多くを学んできた。 最初の2週間は、 現地で何ができるの ないことを美徳としてい 振り返る大水さん。 分かち合うんです」と るけど、タイでは悩みを 職員室では教師同士の んです」と熱く話す大水 線が薄いので生きやすい

も多く、 ダ、イギリスやニュージー たのは、アメリカやカナ ウェーデンやノルウェー、 ランドなど。北欧のス という大水さんが旅行し フィンランドは1人で周 て多くの国を訪れました」 夏休みや春休みにな 研修に参加、 国際交流基金が実施する

にも日本を愛して

う生徒が多く、 な田舎町でこんな れど、タイの小さ はほとんどないけ 日本の授業でタイ いました。私達が や雪など四季にも かけはアニメとい について学ぶこと 強く興味をもって

外で彼らに質問していま 業で習った文法を使って とを目標にしていた。 らに行動で示すこ 答えられるように、 立することを、 生徒たちはみんな より自然な会話法

授

人懐っこくて、

、休日は生

授業

カフェに行ったり、

観光

徒や現地の先生と一緒に

したりしました」と、

かしそうに写真を眺める。

のツールとして成 ミュニケーション 数のために勉強し んは日本語がコ ている生徒も多 ちな日本では、 績として見える点 奴業として捉えが だが、大水さ 彼

で感じる異文化とは

のは12月の2週間ほど。 スコールが襲う雨季が渦 -年の平均気温が35度 20度まで落ちる に蝋燭を立てて祝ってく アンが好きな大水さんの の力を伸ばし、レストラ 会話を聞いてリスニング ために、誕生日にはピザ ンのメニューを写真で撮 れた生徒たち。「長期に渡 字の練習をした。イタリ 影しては自宅に帰って文

に立った。まだ明確な進 私の役目だと思っていま きたことを少しでも日本 路を決めた訳ではない。 で伝えることこそ、今の たが、「私がタイで学んで と、目標を語った。

151257@kuis.ac.jp





。タイは男子

性について



五井店 ☎0436-23-4411





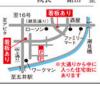
8年間の大学病院勤務を経て、市原市岩崎に新規開業して9年になります。

放置した虫歯、歯の欠損、動揺の大きな歯、状態の悪い入れ歯などがあるとパランスよく噛むことができず、例えば放置し た虫歯は歯髄炎から歯周炎に、臼歯部欠損では口が開けにくくなる顎関節症や嚥下障害、前歯部欠損では発音や審美 障害など身体の健康に様々な障害が出やすくなります。 当院では、まず患者様のお話を伺います。その上で、症状から原因を考察し、それに見合った治療計画を提案し、実践す

る流れです。きちんと噛めることを目標にオーラルリハビリテーション(全体を見る)という考え方で診療します

また、歯の健康維持としてブラッシング指導、ステインおよび歯石除去を含めたクリーニングも定期的に行っております。 院長 鎗田





頭痛・めまい・し ふるえ・物忘れ・頭部外傷の

び

月程度の緩解期を挟むこと

日間~1年続きます。 1ヶ

診察を行っています。

(三叉神経・ 自律神経性頭痛 脳の健康管理 TACS

化が報告されています。T

SUNCTリドカイン静 ドメタシン服用約10日間、 入、発作性片側頭痛 イン

ズムとして視床下部の活性

す。これらの共通のメカニ が群発頭痛で②③は少数で

タン注や100%酸素の吸

っぽんの手わざ展

療:群発頭痛 スマトリプ もあります。頭痛発作の治

の頭痛を、三叉神経・自 の発汗など)を呈する一群 充血・流涙・鼻汁・前額部 片側の頭痛で、頭痛と同 時に自律神経症状(片目の 泣いてしまうほどの酷い ACSには、痛みが一側

痛様頭痛発作(SUNC ③短時間持続性片側神経 autonomic cephalagias; まれています。 ①群発頭 Csには、以下の頭痛が含 TACs) と呼びます。TA 律神経性頭痛(trigeminal 痛 ~8回~日、 頭痛2~30分間、 180分間、 持続時間:群発頭痛15~ ようになります。痛みの 頻度:群発頭痛1回/2日 CT 1~600秒、発作 異なります。相違点は次の / BLC SUNCT 1 発作時期の大半で5回 痛みの性状はそれぞれ 発作性片側頭 、発作性片側 SUN

~200回\目。TACs たは側頭部に起こるなど 性の眼窩部、眼窩上部ま 共通する要素も多いのです F, 抗てんかん薬。 ギン・トピラマートなどの ベラパミルやステロイ SUNCT ラモトリ 頭痛の予防・群発頭

分解してキレイにするからカビや汚れを一挙に除去!

14,040 @ 22,680 P

亟 0120-01-0*7***04** スキン姉崎

> 相撲教室」「市民体育祭 ミリーハイキング」「市民 「ワンデーマーチ」「ファ

ただき喜んでいただいて さんの方々に参加してい などです。各行事にたく

午前10時~午後6時 ※最終Hは午後3時まで **-9日 (1)** *共+*+ラリー 大谷家具製作所 TEL.0475-47-3530 行っています。主な主催 館や学校などに出前をし、 催行事や依頼行事で公民 康増進と余暇活動の向上 キャンプ」「市レクセミ 行事は「養老川リバーサ に寄与することを目的と レクリエーション活動を して、年にいくつかの主 イドウオーク」一市民デイ 本協会はレクリエ・

②①に残りの材料を加 ンチーズ大さじ2、 イム小さじー

食品添加物を取っている 年間にすると約4・3㎏の

でうです。残念ながら日

人は1日1人平均約12g がします。ちなみに日本 を選んでしまっている気 はあまり考えないで食品 ているのか?といった事

パンでキツネ色になる ①玉ねぎ、ニンニクを オイルを引いたフライ スライスし、オリーブ ・ケチャップ作り方 長谷川良二。市原市在住。ハー ブコーディネーター、ガーデニ ングコーディネーター、歯科医 師。公民館でのハーブの指導や、

料理教室を開催しながら自然 栽培で野菜を育て、養鶏、養 蜂にもトライ中。

> 年中無休 見積無料 庭・駐車場・ガーデニング・フェンス工事など

添加物が何の為に、一体 示を気にせず、それらの

とのぐらいの量が使われ

物の講習会で、講師の方

この言葉は先日食品添加

か冒頭で述べた言葉です。

確かに私達はあまり表

ていない手作りケチャッ

プとミートボールは、

離

Cトッピング:パルメザ

A

④皿に③を盛り付け、 5分ほど中火で煮込む。

のトッピングをして出来

てみました。添加物の入っ 使って meat balls を作っ

小麦粉大さじ2、 豚合挽) 350g、卵1、 Bミートボール:挽肉(牛

、塩胡椒

③ケチャップとミート

ールを鍋で焦げない様、

ブンで20分ほど加熱する。 ②170℃に熱したオー いきなり物騒な話ですが、 ルの表示を見ないから」。

ればなりません。

さて今回はタイムを

後端回で安心の低価格

★ブロック工事 ★大工工事(フローリング等) ★引線しのお手伝い 本郷税別り込み ★郡列等 ★商木・抜根 ★アミド修理 本不用品・相大ゴミ等の処理 ★家具の移動 本滋製一般 米倉庫解体処分 ★月チの巣駆 本エアコン版り付け・取り外し、本剛之し修理 ★エアコン版り付け・取り外し、本剛之し修理 ★エアコン版りは一とから

有限会社 市原市島野478-9

-18 8 98 四0120 TEL.0436-25-6613 FAX.0436-24-2318

す。今後もよろしくお願

も努力していくつもりで

ユニモちはら台るに

Sシネマちはら台

生活のためし

元気よく楽しい

た。デイキャンプは、 ションを役に立たせたい 西小・有秋東小・青葉台 会場集合で姉崎小・有秋 オークは、姉崎門前市の に実施します。門前市ウ さらに振興普及し余暇活 レクリエーション活動を 小の各学区をウオーキン と思います。市原市民に こるためにもレクリエー シする3時間コースです。 元気よく、明るく生活で

います。今年は9月16日 加者が汗を流し楽しんで 撲も同時進行で多くの参 です。また、ちびっ子相 スポーツの体験やゲーム 貞子【4DX2D·2D】 空母 いぶき

学生を中心としたニュー エーションの楽しさを 動の充実に向け、レクリ 解してもらえるよう今後 人でも多くの皆さんに理 ゴジラ キング・オブ・モンスターズ 【IMAX3D字幕・4DX3D吹替・2D字幕・2D吹替】 パラレルワールド・ラブスト・ 居眠り磐音 長いお別れ 泣く女 プロメア アベンジャーズ エンドゲーム【2D字幕・2D吹替】 コンフィデンスマン .IP

E	名探偵ピカチュウ【2D吹替】		
9		アラジン	
	6/7≇より	海獣の子供	
		町田くんの世界	
	6/1/@ bp	MIR インターナショナル	

	名探偵コナン 紺青の拳
248	間台声素内 0436-76-9000 HP:http://www.cinemax.co.jp
• L	(アーストデー(毎月1日) 1,200円 ディースデー(毎週水曜日・女性) 1,200円 ンパーズデー(毎週火曜日・会員) 1,200円 イトショー(毎日20時以降) 1,300円 開第50割別(1555かが50度以上の弾夫弾)お二人で・・・2,400円
無事	 (基) ごを誓め方は、住所、任名、年勤、報義、デティタイスへのご 日 ごを想き見込む。上(1002 + 2015 を) サラッナンセント 特まさいカキ、FAX、メール (present@cl-shop.com) にてご応募 (大きないのような) (1002 + 2015 +

す。何故なら殆どの日本

日本人を殺すのは簡単で

健康レシピ あわせ

Aケチャップ:トマト缶

を取り出したらミキサー

③粗熱を取り、ローリエ

ローリエ2枚、コン

・ミートボール作り方

で細かく粉砕する。

年は4月6日に実施しま

花を見ながらゆったり歩

き一日を過ごします。今

光風台駅までの15㎞の2

つのコースで、桜や梨の

いに牛久駅まで約25㎞と、

レクまつりは、親子や小 年会館で実施です。スポ

は

五井駅から養老川沿

リバーサイドウオーク

す。今年は6月8日青少

楽しいひと時を過ごしま

〇ボウルに材料全部を入

粘りが出るまでよく

●電球・蛍光ランプ交換●コンセント交換・増設●アンテナ延長・分配●エアコン移設・撤去

ーブ王子の

もが安心して頂けます。

味が全体に行き渡る

T)。この中で最も多いの

人は食品を買う時にラベ

生活に十分気をつけなけ 康でいる為には日々の食 摂取しているのです。健 本は世界一食品添加物を

ンニク1片、生姜1片、

大さじし、玉ねぎし、ニ ソメキュープ1個、黒糖

酢小さじ2、タイム小匙

捏ね、直径3㎝ほどの大

きさの団子状にする。



500m 男性:6. 500⊭



2019年4月17日(水)~6月24日(月) ※先着順、定員に達し次第締切 20歳から40歳位の独身女性

市原市在住又は在勤の20歳から40歳位の独身男性 五井駅周辺飲食店 ※詳しくはHPにて

参加希望者は申込ページに記載している「いちはら婚活」の 内容、注意事項をよくお読みの上、申込フォームの必要事項を ご記入いただき、お申し込みください。

主催:一般社団法人市原青年会議所

立つ講座や体験を通し いの場・居場所作りに役 レクリエーション支援と でもだれでも活用できる わせがあってもお断りす 今年はゴールデンウイー ベキューに舌鼓をうって 広場で実施。ニュースポー ため、申し込みの問い合 クの最終日で、100名 楽しい一日を過ごします。 ツやゲームをした後、バー 業センターバーベキュー 募集と人数に限りがある 名の参加者が、石粉粘土 率する澤田節子さん。22 茂原で石粉粘土工房を主 「石粉粘土の作品はいつま 座」が開催された。講師は、 館で『アロマストーン講 でも色あせず、アロマオ プレート作りを楽しんだ。 で作るバラをあしらった 4月12日俭、五井公民

「門前市ウオーク」など。

ナー」「スポレクまつり

民館行事」「児童クラブ 依頼行事や協力行事は「公

るほど盛況でした。

レクセミナーは、

紋で花びらの表面

技術の向上を目標に、

から。棒状にこねた粘土 作り方は、まず花びら 時、真っ平にせず 同時に、掌紋や指 をつけるのがコツ。 ふっくらとカーブ もう片方の手の親 らにのせ、それを し、しずく型に丸 を親指大に等分 指でつぶす。この めたものを手のひ

たものを配置して、木工 は、プレートに出来上がっ ローズオイルを垂らすと と木の実になる。仕上げ ずく型から葉を作り、ま に花びらより小さめのし プレートに置けるように は乾きやすいので、こま 用ボンドで接着。そこへ た、粘土を小さく丸める ハサミで根元を切る。次 めに水をつけるとよい。 ながらつけていく。粘土 バラが出来上がったら 場で、参加者はにこやか 生の講座に参加できて のかな香りに包まれた会 感激しています」と、 「丁寧に教えていただい」 とにかく楽しかったです に語

アロマストーンで **癒しの時間**

石粉粘土とは、石の粉に イルでその魅力は倍増し る。『焼かない陶芸』とも 粘土で、乾燥して硬くな 接着剤が練り込んである しになれば」と、澤田さん。 ます。多くの皆さんの癒

花びら3 くっそして に表情がつ

き、つぼみのようにバラ 枚を細く巻 花びらを少しずつずらし の芯を作り、その周りに

ことができますよ」との 何度でも丸めてやり直す ンプレートが完成する。 もあったが、澤田さんの 自分だけのアロマスト 笑顔に。「十数年ぶりに先 「うまくいかなかったら 言葉に励まされ、次第に つきで四苦八苦する様 参加者は、慣れない手



わたしの自慢のペット

皆様の写真をシティライフで共有しませんか? お気に入りの一枚をコメントとともに お送りください。

次回は7月発行シティライフ市原版で掲載予定。 応募締め切り日は6月22日(土)12時まで 皆様の自慢のペットの写真お待ちしております。







法入門書。猿江商會発行。 ない憲法」。とても分かりやすい憲 弁護士・種田和敏さん著「だけじゃ

かなかない機会です。

ムもその一環だとか。

そう。憲法のシンポジウ

なければ」と思っている

私たち自身が考えていか

お名前(匿名・ベンネーム可)、年齢(非公開)、お住いの地域、写真に対するコメントを(30字前後)明記の上ご応募ください。 ※デジタルカメラ、携帯撮影可(高高質モードで撮影したもの)。 ※ご応募しただいた写真は返却できませんので、ご了承ください。 ※掲載時のご連絡は致しかねます。※掲載日時がすれ込む場合がございますので、ご了承ください。

[郵 送] 〒290-0056 市原市五井4874-1 シティライフ株式会社「シティライフペット写真」係 [メール] sales@cl-shop.com



P.N.S.I



希になる年になって良く ても幸せなことだと、古 食事ができる、それはと

権力者が国を自由にしな

とのこと。

「私たちの生活とはかけ離

\$

小野さんは「憲法は

い、と表現しているから

私たち夫婦二人のかわいい息子です。 寒がりでストーブの前が大好きでした。



僕りき2才青葉台に住んでます。よろしくね。



5歳のチワマルカナンです! 特技はドッグダ ンスです。 市原市潤井戸 前島

私たちの暮らしは

何に支えられてい

るの

か

調講演とコー ディネーター ジウムで基 今回のシンポ 会ったのは、 を務める弁護 ある日偶然出 よる主催で『憲法』をテー マにしています。どうし てなかなか馴染みのない 小野さんが

り構築されているためで で決められている』とい す。その根幹には『憲法 ない。これは社会がしっか 元号が変わることに

念が根底にあるのも、 らない、そうした基本理 んの命は守らなければな ます。生まれてくる赤ちゃ に』ということで渡され

命の危険に怯えることも すね。日本は戦争をせず、 なり改めて感じたからで て、日本がどれだけ平和 をほぼ同時代で生きてき の理由を「私は戦後70年 『憲法』を選んだのか、そ います。 のお母さんに『赤ちゃん ることができます。国籍 も人種も問わず、すべて 帳がその代表です」と言 守られています。母子手 が無事に産まれ育つよう にいる人は誰でも受け取 胎内にいる時から法律で 母子手帳は、日本国内

どう支え守っているのか

楽しめる交流会も企画し 高齢者が気軽に参加して の秋に市内各地で地域の 顔で生きる会』では、こ さん。また『みんなが笑 ていただくきっかけにし んに憲法の大切さを知 とても分かりやすく話し ていただければ」と小野 てくださるので、ぜひ皆さ

考えるようになりました るシンポジウムは、同会に ばの夢ホールにて開催す 小野俊雄(賀章)さん。 顔で生きる会』理事長の と話すのは『みんなが笑 6月15日出、更級公園そ いよう、制限しています。

として尊重され、自分の 私たちそれぞれが、個人 で私たちは、お母さんの 利があり、国はそれがで しています。そのおかげ なければならないと明文 きるよう最大の尊重をし 人生で幸福を追求する権 働も宗教も結婚も、私た れているようですが、

からです。種田さんには ネリストを国会議員など う明記しているからです。 向けて話して欲しかった えているか、実際に市民に 国の立場で憲法をどう捉 の皆さんに依頼したのは、 今回のシンポジウムでパ ちが選べるのは憲法がそ 憲法が私たちの暮らしを

災害等を除き、この国で うな大変なことは、自然 ど くる戦争や内乱、飢餓な らニュースとして入って れています。世界各地か で、私たちの暮らしは守ら 朝起きてから夜寝るま 国全体を巻き込むよ

0

0

0

どもや孫たちと安心して は起こっていません。「子 みまで暮 らおやす い憲法』。 けじゃな の本『だ らしを見 副題にお はようか



和敏さん

みんな意外と 知らなかった

齢者が幸齢者となれるよ

実際に高齢者である

ています。小野さんは

身近なことから憲法を知るキッカケづくりに!





受付開始 基調講演 弁護士 種田和敏氏 14:00~ 15:00~ 15:30~

パネルディスカッション 5名のパネリストによるディスカッションタイム 質疑応答 閉会 16:30~ 17:00~

弁護士 種田和敏氏 神奈川県出身。東京大 学法学部卒。元階区校



大島九州男氏



衆議院議員 岡島一正氏 衆議院議員3期。立憲 民主党国会対策副委 員長。災害特筆頭理 事。元NHKパンコク駐 在特派員。

のニュースに触れる時、長期間、平和で安定した日本社会の発展を 支えて来た基盤は日本国憲法とその理念に基づく法律や政策で あると考えます。憲法改正の話題が多くなる中、私たちの生活に憲法 が具体的にどのような役割を担っているのか?私たちの生活をより 良くするための憲法への取り組み方を語り合いたく『暮らしのなかの



菊岡多鶴子氏 元中原中級公議50、中 議3別。ケアマネジャー、 相談支援専門員、保育 士、音楽教室講師。



みんなか突顔で生きる会 理事長 小野俊雄(賀章)

∌議院議員小西洋之氏 参議院議員2期。予算 委員会委員、外交防衛 委員会理事、憲法審查 会委員、総務省・経産 省課長補佐。



長浜博行氏 衆議院議員4期、参議 院議員2期目。政権時 は環境大臣、内閣官房 副長官、厚生労働副大 臣を歴任。

市原市文化振興財団 和洋響演~篠笛×ピアノ×和太鼓~ 田路子 アンサンブルLive.

届けします。

公益財団法人

山田さんが所属する和楽器ユ 演し、和楽器の魅力を多くの です。地元のイベントをはじ 管奏者の山田路子さん。第 は、習志野市出身の篠笛・能 ホールにて開催します。出演 線で活躍する邦楽家のひとり 八々に伝えています。また 8月2日出、市民会館小 数多くのコンサートに出

トを成功させ、海外で高い評価を得て やASEAN全10カ国を巡るコンサー ミッシェル内での世界初のライブ公演 ニットは、フランス、モン=サン・ 心を惹きつけます

洋楽器の融合による華やかな演奏をお 和太鼓の高木てんさんと共に和楽器と 今回は、ピアノの田中さとこさん、

力強いパフォーマンスは見ている人の アーティストです。全身全霊をかけ

ゲスト出演は、男性二人組和太鼓グ

ください。 は、左記財団イベントガイドをご確認 テージ上でどのような化学反応を起こ ている二組のアーティストが同じる すのか。是非ご期待ください。 それぞれの異なるステージで活躍

都内で関

かれるイベントにも出演する注目の 市を中心に活躍の場を広げ、

ループ・空想和太鼓 打雅獅屋。市原

市民会館探検ツアー **〜見て、触れて、学べる舞台裏〜**

舞台の裏側を知ることで

応募方法、ミニコンサート ております。探検ツアーの

の開場、

開演時間などは左

覧ください。

記財団イベントガイドをご

体験コーナーもあります。

ご鑑賞いただけます。 のご来場を心よりお待ちし

皆様

が増えるよう、今後も当財 で文化活動に興味を抱く方 ちや伝統文化に触れること 団は文化活動の普及を目指 会館大ホールにて開 催します。 市民会館でイベン 7月2日出に市民

ツアーでは、小学生 ませんか。この探検 ような仕組みになっ の中に、舞台がどの た方はいらっしゃい ているのか気になっ などに出演された方 トを観たり、

ホールには欠かせない舞 の舞台裏を探検します。 ることが出来ない市民会館 以上の方を対象に、普段見 それらがどのような仕組み

舞台芸術に興味を持つきっ びったりの企画です。 子様の自由研究としても かけにもなり、夏休みのお 探検ツアーの最後には、

賞するコンサート 声楽の大久保礼子さ す。ホールの舞台裏 を探検した直後に鑑 による素敵なミニコ 奏者の大内晴美さん ンサートを開催しま んと、ヴァイオリン

アーに参加していな ンサートは、探検ツ い方でも、ご自由に しれません。ミニコ しい発見があるかも は、いつもと違う新

照明、音響について、 どの機材に触れて、 になっているのか、探検し い。探検中は音響、照明な ながら確かめてみてくださ 学べる

が始まると大人も子供も真 写し取って行きます。作業

難しいですが、先生にコツ どおりに切るのはなかなか て貼り付けていきます。形 色とりどりの和紙をちぎっ

統である手漉き和紙を使っ

参加しましたが、日本の伝

参加者からは「はじめて

た貴重な体験ができて良

にチャコペーパーで絵柄を

作品の下地となる色紙

となる絵柄を選び、まず

次に、下絵に合わせて

ル作品に挑戦する人もいま

を膨らませ、新しくデザイ 成した人の中には、想像力 まれました。また、早く完

ンした自分だけのオリジナ

作業に入ります。見本

会の講師の皆さん。

先生の指導のもと、早

生は、日本和紙ちぎり絵協

丁寧に教えてくださる先

公益財団法人市原市文化振興財団(市原市市民会館) Facebook/Twitter/Instagram はじめました!



詳細













施設情報などを発信します、ぜひフォロー -してください!



加者が、約2時間かけて初 ら大人まで幅広い世代の参

て開催しました。

イベント当日は、子供か

5月19日(1)、市民会館に

剣そのもの。脇目もふらず

ころは、積極的に先生に質

包まれます。わからないと 場全体が集中した雰囲気に

来の芸術家を目指す子供た

今回の体験を通して、

鉛筆を走らせます。

^切って、貼って、手作りアートを楽しもう!~

和紙ちぎり絵教室

を教わりながら、

少しずつ

かったです」などの声が寄

丁寧に作業を進めると、会

せられました。

めての和紙ちぎり絵作品に

挑戦しました。

ずつ違う個性ある作品が生

うため、同じ絵柄でも少し

和紙の模様が一つ一つ違

待が膨らみます。

に、出来上がる作品への期 問。やる気に満ちたその姿



feel the culture

財団イベントガイド

お問合せ

●市原市市民会館チケットセンター (オペレーター対応 9:00~17:00) 20570-043-043

https://ichiharahall.or.ip

■開 場/13:30

89

演/14:00

浦/山田路子(篠笛)、田中さとこ(ビアノ)、

※予約制限枚数お一人様6枚まで

び P⊐ード: 151-722

高木てん(和太鼓)、

金/全席指定 2,500円(税込)

■プレイガイド/会館 ☎0570-043-043

※未就学児入場不可

山田路子 アンサンブル Live 和洋響演~篠笛×ピアノ×和太鼓~

一般発売日 6月2日日 10:00

場/市原市市民会館・小ホール

山田路子







国 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) □ L⊐-F:33203 2019年8月24日(土) 市内プレイガイド

開場 13:30 / 開鎖 14:00 市原市市民会館(小ポール ■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043

市民会館探検ツアー -見て、触れて、学べる舞台裏~

場/市原市市民会館・大ホール

■1回目開始/9:20 ■2回目開始/13:20

象/市内在住、在勤、在学の小学生以上 対 ※小学生は保護者同伴で参加 ※未就学児の参加は不可

員/各回50名

金/無料(事前に往復ハガキで応募が必要) 13 ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

■申込方法/往復ハガキ(1枚につき最大4人まで)の往信裏面に申込者 の住所、氏名(全員)・年齢(全員)、連絡先電話番号、 希望の部(1回目、2回目)を選択し下記宛先に郵送 ※返信(宛名面)にも申込者の住所、氏名を明記

■応募期間/6月29日(土)まで ※消印有効

■宛 先/〒290-0023 市原市惣社1-1-1 市原市市民会館「探検ツアー」係

■ミニコンサート/【歌とヴァイオリンのミニコンサート】申込不要・無料(当日直接会場へお越しください) ※探検ツアーに参加していない方もご鑑賞いただけます。

県民芸術劇場 親子で楽しむ室内管弦楽コンサート

1回日開場 11:15 開海 11:30 / 2回日開場 15:15 開海 15:30

■お問合せ/公益財団法人 市原市文化振興財団 ☎0436-22-7111(9:00~17:00)

おかあさんといっしょ 7/13⊕ _{ガラピ}コぷ〜がやってきた!! 好評発売中

- 場/市原市市民会館・大ホール
- 場/1回目 12:30/2回目 15:00
- 演/1回目 13:00/2回目 15:30 - B3
- 滴/ガラビコ・チョロミー・ムームー
- 速水けんたろう・はいだしょうこ・関沢圭司
- 金/全席指定 2,200円(税込) ※1歳以上有料
- ■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043
 - び P⊐ード:642-182
 - Lコード: 32026
 - e+

市内プレイガイド

■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター **☎**0570-043-043



■会場/市原市市民会館・小ホール

- 場/13:30 開
- 開 演/14:00
- 出 演/山宮るり子(ハーブ)、 千葉交響楽団(管弦楽)
- 料 全/無料(全度自由度) ※入場される全ての方に入場整理券が必要です
- ※3歳未満入場不可
- ■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043 ■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター

20570-043-043



コンサート終了後、小学生以上対象の楽器体験ワークショップもあります! 市原フィルハーモニー管弦楽団

7/31@

恐竜どうぶつ園2019 \sim Erth's Dinosaur Zoo



- 一会 場/市原市市民会館・大ホール
- 塩/1回目 12:30/2回目 15:00
- 海/1回目 13:00/2回目 15:30
- 金/全席指定 3,000円(税込) ※3歲以上有料、2歲以下膝上鑑賞無料。 但し座席が必要な場合は有料。
- ■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043
 - び P⊐ード:642-032
 - L⊐-F:35577

Lineチケット https://ticket.line.me/

サンライズオンライン ☎0570-00-3337

■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043



■会場/市原市市民会館・大ホール

- ■開 場/13:15
- ■B9 第/14:00

7/14

- **演**/市原フィルハーモニー管弦楽団
- 金/全自由席 前売り券:500円(税込) 当日券:700円(税込)

■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター **☎**0570-043-043 市原フィルハーモニー管弦楽団

☎090-2472-4619(米本)





プレイガイド ※販売予定枚数を終了した時点で予約受付終了となります

e+ (プラス)http://eplus.jp

※電話予約はトーン信号の出る、ブッシュ式の電話機からおかけください



ちはら台コミュニティセンター ☎0436-50-2312 BOOKSワールド(アピタ市原店内) ☎0436-25-7077

菊間コミュニティ・保健福祉センター

20436-42-3424

豊倉園本店(五井) 齋藤書店(有秋プラザ内)

深山文具店(牛久駅前)

20436-21-1061 ☎0436-66-0083

☎0436-92-1801 藤田陶器店(姉崎駅通り) 20436-61-0069

文化の力で、市原市をもっと元気に!! 【応募方法】

【募集内容】

ちはら文化振興ボランティアの募集・登録

イベントでの場内外整理、チケットもぎり、お客様の

案内・誘導等をサポートしていただきます ②技術ボランティア イベントでの舞台・音響・照明など技術スタッフの サポートをしていただきます

【応募資格】)高校生以上であること(高校生は保護者の同意が必要です) ②イベントなどに興味があり、積極的に参加していただける方

登録票に必要事項を記入し、窓口にお持ちいただくか、 送付してください(登録票は下記HPでダウンロード可能、 または窓口でも配布しています)

[問合せ]

公益財団法人 市原市文化振興財団 文化振興班 ☎0436-22-7111 https://ichiharahall.or.jp







https://ichiharahall.or.jp

【応募資格】※下記全ての条件を満たす方に限ります

①ボランティアとして、当財団の主催する事業イベントに参加していただけること、または紹介する市民団体等のイベ

加していただけること。または紹介するの形氏的体等がイベントに参加していただけること
②文化芸術活動を行うアーティスト(個人・団体)であること
③アーティストとして継続的な表現・創作活動を行っている
こと。または行っていく意思かあること
④指導者クラス以上であること(プロアマ不問)

⑤当財団や市原市民の依頼に応じて、公演及びワークショップ等の活動が実施可能であること

【応募方法】

登録票に必要事項を記入し、窓口に直接お持ちください (登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布

しています) ※過去に収録した音源や作品がありましたら窓口にお持ち

神ヶ浦平成霊園



現地特別 ご案内会開催

受付時間/午前9時~午後5時(雨天実施) 係員がご案内致します。希望の日をご連絡ください。随時ご案内致します。

貴骨がなくても購入可能

ご遺骨がなくても墓地・墓石の購入が可能です。最 近、生活設計として生前に墓地を求められる方が 増えてきています。残った家族に負担を掛けない よう前もって生前にお墓を建てておくことを寿陵 墓といいます。今ではお墓を建てる人の約7割がこ の「寿陵」にあたり相続税の節税にもなります。

改葬(かいそう)相談会 〈墓地のお引越し〉

郷里のお墓が遠すぎるため現在お住 まいの近くに移築する人が年々増え ています。

当社では改葬に必要な書類のご用意、 手続きのお手伝いも承ります。お気軽 にご相談ください。

園内には休憩・管理棟をはじめ大型駐車場が完備されております。 また段差のない作りになっておりますので、 ご高齢の方や車椅子の方でも安心してお参りできます。 いつ訪れてもご満足いただける環境で 皆様と祖先との絆を大切にお守りいたします。





16 模台 泉台

アクアライン連絡道・袖ヶ浦I.Cより約5分、館山自動車道・姉崎袖ヶ浦I.Cより約15分

袖ヶ浦平成霊園の特徴

- 宗教・宗派不問、入檀料、寄付金、付届等一切ありません。
- ご遺骨をお持ちでない方でも、お求めいただけます。
- 納骨、法事等の祭祀は、ご希望で宗派の寺院をご紹介 致します。
- 車椅子の方でも安心してお参り出来ます。(スロープ対応)
- 葬儀、法事、先祖供養のご相談も承ります。
- 大駐車場完備(混み合うことなくスムーズにお越し頂けます)
- 先着順受付
- 寺院の建物はございません。

计開 先着

好評のもとお問合せを頂いております。 お早めのお問合せ・お申込みをお待ちしております。

永代使用料(1.5m)	区画面積	永代使用料	年間管理費
	1.5m²	150,000円	3,000円
LU	2.0m²	200,000円	4,000円
万円より	3.0m	300,000円	5,000円

※大きい区画もご相談に応じます

建墓ローンのご案内

安い金利で最長10年の建墓ローンが ご利用できます。

※支払い期間中お申込み者が万一亡くなられた場合は保険付き ですので、その後のお支払いは有りません。



所 在/干葉県袖ケ浦市神納2879番地 許可番号/第22-1号

区 画 数/1,314区画

経営主体/(宗)成田山木更津教会

管理棟·休憩所·駐車場·水道施設他

資料請求お申込み・お問合せ 現地連絡先 38-60

袖ケ浦市神納2879

http://www.kisarazu.co.jp



1行24文字 2.400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合い の上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

- ◆発行日の2週間前までにご連絡ください。 専用申込書をFAXまたは軽送でお送りします。
- ◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定 の内容を記入後、ご返送ください。
 - 追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
- ◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお

振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

- ●和装品・盆栽鉢・骨董全般 富楽 ☎0475-55-3331
- ●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 ☎0120-137-512
- ●ピアノ 漆田 ☎24-0833
- ●金プラチナ商品券 相場・額面の90~98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大綱店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都寛店

営業案内

- ●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエ ダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパート に限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター 全0436-25-2801
- ●ハンドメイドスペースゆきちゃん家 初心者~

作ってみたい洋裁をレッスン 講師なしの個人利用、 出張教室もあり 国分寺台 **全**090-4727-5670

●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代 です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

- ●こども体操教室 領金 17時10分~18時:幼稚園児・ 小学1~2年生 18時10分~19時:小学3年生以上 臨海体育館 マット・とび箱・鉄棒 要連絡 栗原 ☎080-3595-3366
- ●心と身体の健康案内人 HeartSmile 腰痛、肩 こり、やせにくい、だるい……骨格を整えて理想の身 体を手に入れましょう ☎090-8316-7858 田中
- ●インフォメーション&ミニギャラリー 無料でお貸 しします 横110cm×縦57cm以内で
- 姉崎駅前・しゃしんやスズキ ☎0436-61-3784
- ●只管打坐・座禅会 第2・4出 午前6時 曹洞宗延

- 命山・光福禅寺(市原市佐是1097) 初めての方もどうぞ ☎0436-92-1335
- ●君津市民文化ホール サンクトペテルブルグ国立舞台サーカス 7/31/約12時半・15時半の2回公演3歳以上・全席指定2,800円(2歳以下膝上無料、座席が必要な場合は要チケット)空中ブランコ、アクロバット、ジャグリング、パランス芸、ピエロの曲芸など(動物の出演はなし)☎0439-55-3300
- ●日本初公開・スペインの現代写実絵画 9 / 1 印まで 10~17時半 ホキ美術館(あすみが丘)(2) (松休館 一般1.800円、高・大生・65歳以上1.300円、中学生900円 バルセロナ・ヨーロッパ近代美術館コレクション、スペインの今を写す59点 ☎043-205-1500



※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上 ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。

https://www.cl-shop.com/customer/ またはFAXが郵送、メールで 照0436-21-9142 メールkiji@cl-shop.com

ペット情報

●子犬差し上げます 3/14生 母親は黒の柴犬 オス3 市原・浅野 ☎0436-63-5952

サークル

- ●ヨガ・花の空 (火19~20時 五井公民館 6月か ら再開、新規メンパー募集中 20~80代 心身浄化、 調身・調息・調心、精神統一に 身体が硬くても0 K 1回500円 飲み物、ヨガマット、タオル持参 相田 2090・4437・0261
- ●エナジースマイル 月3~4回繳 10時15分~12 時15分 若宮自治会館 ヨガ・ストレッチ、ダンス(ズ ンパ) ヨガ系のみ、ダンス系のみでもOK 1回800円、 月会費なら刺安に 平野 ☎090-9390-8005
- ●ダンス市原 (約18~20時40分 五井公民館 月会費:2,000円、入会金:1,000円 初級・中級者募集 ☎090-3210-2043
- ●よさこい・飛撃迅(ひすいじん) (月19~21時・ 月4回 五井中学校 小学生~70代まで、幅広い年齢層 のメンバー 今年10月の上総いちはら国府祭りに参加 月会費: 1,500円 ☎080-5085-1917

イベント

●にっぽんの手わざ展2019夏・ホンモノは美しい 6/1出~9回 10~18時、最終日15時まで 家具



+ギャラリー(長南町・大谷家具製作所) 遠州総紬、 駿河竹工芸、駿河塗下駄・張下駄 ☎0475-47-3530 ●花・アート・茶の湯・陶芸の茅葺きの家 6/16 印まで 白井「田園」耕導画庵・苑蝟舎(長南町) 無休・ 平日は午後のみ 入園料200円 オープンガーデン6 /9回初夏の庭:抹茶サービス・バンド演奏・陶芸教 室あり、入園料500円、長南町花めぐりで役場よりシャトルバスあり ☎090-3575-1253

- ●青葉台ふれあいサロン6月作品展 6/1出~29 出 本宮秀雄絵画展、山村孝子絵画展、細町靖成絵画展、 姉崎川柳会の川柳作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの 作品展 10~16時 回総休み ☎080-4085-5977
- ●スペースK とんぼ玉グループ展 6/6세~8仕 10~16時、最終日15時まで カフェ・ギャラリーラッ テラッテ(国分寺台・西広) ネックレス、イヤリング、 チャーム、かんざし他 展示販売 ☎090.3572-7585 ●講演会 東南アジア・バックパッカー1人旅 6/8仕 13~15時 市原市市民会館大会議室 参加無料・直接

会場へ 80名 主催:市原市国際交流協会

- ●千葉県交流スナッグゴルフ大会 6/8(出) 雨天時 9(日) 開会式9時半~、表彰式14時半~ 市原市文化の森 小学生以上 先着36名 参加費:大人1,200円、小学生500円 用具あり(別途300円) 弁当、飲み物、敷物ほか持参 申込:電話かFAXで、氏名、生年月日(学年)、住所、連絡先を、市原市スナッグゴルフ協会・石井まで ☎.FAX.0436-61-4584
- ●日本語でおもてなし 6/10月17月23日 10~ 11時半,バス研修は9~17時頃 姉崎公民館 外国人 の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を 学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参 加費:1.300円 要申込 ☎0436-61-0124
- ●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14金 10 ~11時 鎌取コミュニティーセンター コミュニケー ション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタルカ(りょく)を養う

毎月第2金に活動・年会費1,000円 要予約 名前・連 絡先・サークル体験希望と伝える 留守電話の場合は 伝言を.折り返し連絡 田頭 ☎090-4076-3890

- ●ノルディックウォーキング体験教室 6/15出 14 ~ 15時半 ゼットエー武道場 参加費:500円(ボールレンタル代別途200円) ボールを使用し、初心者でも高齢者でも無理なく歩く事ができる 要申込 電話・FAX・窓口で、前日までに 先着20名 市原市体育協会 ☎0436-41-9825
- ●ミニパザー 6/15(土) 11~14時 干葉パプテスト教会(五所) 手作り品、衣類、食器、おもちゃなど軽食もあり 世界の人たちのための支援に
- 20436-41-9846
- ●がんになったら運動しよう! 体力づくり運動教室 6/15(1) 13~14時半 千葉市生涯学習センター 参加費: 2,000円 要申込 キャンサーフィットネス HPから、または金子まで ☎090-9019-8064
- ●大石澄恵スケッチ画展 6/15(出16旧) 10~15時 内田未来楽校(市原市宿) 内田地区の春 (米沢の森の 桜と菜の花)、市原の景観や私の好きな下矢田の景色を 描いたスケッチ画を展示 ☎0436-88-2394
- ●文化財講演会 6/16回 12時50分~16時 千葉 県立中央博物館 「万葉集からみる上総国府」「銘文に みる新たな地域の歴史像〜近年の文化財保存修理から」 資料代:300円 当日先着150名 申込不要
- ☎043-255-0673
- ●親学カフェ・考える力が育つ言葉がけ 6/16回 9時半~12時 辰巳公民館 親業インストラクターを 囲んで、子育てがちょっぴりラクになれる方法を 小 中学生の保護者・先着15名 筆記用具持参 参加無料 要申込 ☎0436-74-8521
- ●政治塾・どうなる終盤国会? 6/16回 17時半 ~19時半 五井会館 資料代300円 第1部:国会報 告 第2部:参院選予定候補者と語る 結の会 ☎090-9234-0326

●市原市民パレード 6/16印 15~16時 カイン ズホーム市原店区画「吉野家」まえ歩道 参加無料 立 憲主義・民主主義の実現をめざして 市内5つの9条 の会 ☎990-9234-0326

●千葉私立中学進学フェア 6/16印 10~16時 千葉工業大学津田沼キャンパス 参加無料 県内私立 中学23校が参加する合同説明会 各校による説明会、 模擬授業、個別相談を実施 教育コンサルタントの講演 や、学習塾のセミナーも予定 千葉県私立中学高等学校 協会 2043-241-7382

●ダンスパーティ 6/16旧 12~16時 YOUホール 前売1,000円、当日1,500円 (軽飲食付) 事前申込も受付 種目:W・T・F・S・R・C 服装自由 ダンス市原・渡辺 ☎090-3210-2043

●スクエアダンス体験会 6/19・26k/ 14~16時 鶴舞公民館 参加無料 動きやすい服装で、上靴持参 三好 ☎0436-88-2063 ●猫の格安避妊手術 6/20kl 8~16時 長柄町

●猫の格安超妊手術 6/20材 8~16時 長衲町 にて 殺処分ゼロを目指す獣医師と連携し、猫の格安遊 妊去勢手術 (ワクチン・レボリューション含)を実施 完全予約制 6/10〆切 いぬねこの森

☎080-5372-2348

●帝京平成大学×帝京平成スポーツアカデミー公開講座 シニア世代の健康維持とスポーツ 6/22世 11~12時半 帝京平成大学ちはら台キャンパス 中学生以上・参加無料 予約不要・当日直接会場へ ☎0436-74-5511

●パフォーマンスコース 6/23回~全11回 10 ~12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費:全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける市原市在住・在動・在学の小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受付け 6/9 〆切 市原市生涯学習センター 20436-20-1180







入 選 15点 賞状・賞品

【不然記』 最優秀賞 1点 賞状・賞金(2万円)

入 選 5点 賞状・賞金

*詳細は市原市観光協会WEBサイトか下記へお問合せください

主 個 一般社団法人 お問合せ先 市原市観光協会 TEL.0436-22-8355

シティライフの 求人コーナー

アルバイト・パート・正社員求人情報

1行 **2,400円**(税別) 1枠 **8,000円**(税別) ~

●急募!!市役所食堂パート 9~15時30分予定 時給900円 年末年始・夏期・出间線休 **☎22**-1111

- ●コース管理 (芝・草刈作業)、練習場内作業 各スタッフ募集 磯ケ谷ゴルフクラブ ☎0436-37-8113
- ●パート美容師募集 週1日からOK
- スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
- ●パート・アルバイト 17時・18時・19時・20時~ 応相談・1時間でもOK 焼肉中村 ☎63-1129
- ●パート・アルバイト募集 ボール回収 時給1,000円、 AM 4時半~6時半 アタックゴルフ市原
- **☎**0438-62-6172 受付用~ 藤成産業本社
- ●ホール・接客スタッフ募集 高校生・大学生大歓迎 選1日~0 K 平日17時45分~、選末・祝日応相談 時給900円 北国分寺台・いたり庵 ☎43-0750

- ●洗車パート・アルバイト募集 時給870円~
- TAX市原自動車 市原市君塚 5-1-20 ☎23-0002 ●訪問理美容師募集 午前中だけ、午後だけ、週1でも
- 可 ステージ ☎0436-61-5451 ●父業員・パート・アルバイト 週刊編曲 8. 終安核 週
- ●従業員・パート・アルバイト 調理補助&接客係、週2日以上で応相談 (火)休 白頭山☎0436-21-1403
- ●昼のパート・夜のバイトスタッフ募集 若い方も活躍できます
- イ・ルミナーレ ☎0436-42-1147
- ●洗い場・接客ホール パート・アルバイト・フリーター 募集 高校生・専門学校生・大学生・一般・主婦 時給 900円~1,300円・研修期間あり 週3~5日・シフト制 16~23時・時間応相談 食事付き・制服あり 日祝休 姉崎駅西口 宝や ☎0436-61-1975

お料理の仕込など 簡単なお仕事です

■内容 お料理好きの方 シニアの方も大歓迎 週1日からOK

■時給 時給895円 昇給有り■時間 10時~15時

シフト制(応相談) ■待遇 車通勤可

炭火焼酒家えん

■応募 お気軽にお電話を。

五井中央西2-10-8 20436-21-3151

正社員募集!!

不問。アークガス玉掛あれば尚可

給 与 200,000円~330,000円 動務時間 8時~17時 休 日 土日祝、GW、夏季、年末年始

待 週 皆動手当、雇用、労災、健康、厚生加入、 食事補助あり、マイカー通勤交通費あり 動 務 地 等 電話連絡の上、履歴書持参でご来社ください。







企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1

ふるさと文化課による

す 充実感がありま

しと話す。

地元町内会と市

をして、

くからく

山のみえる城跡』として

2年・平川中に

中一、鶴

FAX.0436(21)9142

ふるさと愛する有志の

1・2年生11名による

3月30日出

来たことがあり、

椎津城跡の看板・標柱の

板や標柱づくり りしました。 と聞いてびっく 戦国時代の城跡

看

TEL.0436 (21) 9311

域参画を推進する同校の

高校生の地

息

は、「歴史が好きだっ

物館のようで、貝塚、古墳

石仏をはじめ歴

一教諭がタッグを

たちが道しるべをつくっ たので参加しました。先輩

史教材の宝庫。このよう

地域情報紙

動や周辺地域に設置する。

思い参加しました」

今後、

姉崎高校では、これま

配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】 市原版 https://www.cl-shop.com

地域で守ろう子どもの安全

■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com

■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

内外を土塁、 土塁や虎口(こぐち)、 房総の戦国史におい (くるわぐん・城の 主郭を囲む

市内最大 『文化財マッ 、「以前、

と散歩がてらに 初めてこの活動 亜希さん (現3 に参加した蛭田 高校生の地域 大學で生徒が讃 姉崎中出身 友達

崎 高校生徒が 看板 標柱を贈

るべも作成し、

となく知ってはいても、 城跡のすぐ脇を通る『久 元の人たちも、 」の道し なん ンはもちろん、 げた城跡。そんな歴史口 命を懸けて戦いを繰り広 五百年前の武士たちが

に役立つことがしたいと ていて、私も地域のため 3月に約2週間かかっ 椎津 と笑 津城は、 り攻略されるまで、 豊臣秀吉の北条攻めによ 激しかった場所の一つで の城郭の中で最も攻防の 市の歴史ミュージアム構 きるなんて幸せです」 な地域で日本史を担当で 想を後押しする。また、「椎 、戦国時代、 多くの方に訪

の道しるべを作成して沿

は

あわせて、

でも鎌倉街道や久留里道

ビタミンB群 ミネラル

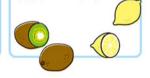
糖質やたんぱく質、脂質と いった栄養素の分解を助けま す。ただ食べ物を食べるだけ では、身体が吸収できません。 ビタミンB群を摂ることで、栄 養の吸収率がアップして、暑 さに耐えられるエネルギーを 作ります。(豚肉、うなぎなど)

汗で流失しやすく、 暑い季節は損失が 多くなります。

ビタミンB群と同じように、代 謝を助ける働きもあるため、 多めに補給してあげる必要 があります。(牛乳、スポーツ ドリンクなど)

ビタミンC

紫外線のダメージによる活性 酸素を除去します。疲労回復 のために補給しましょう。 (キウイ、レモンなど)



Health & Beauty 美容と健康特集

30度を超える真夏日が当たり前に

なってきた今日、季節の変わり目には 体調を崩す人も多いですね。また夏は 肌の露出が多くなり、美容・健康の意 識が高くなる時期。

夏本番を乗り切るためには、予防が何 より大事!夏バテに効く4つの栄養素と 美容に良い食べ物をご紹介します。

の味

容に良い

4つの栄養素

たんぱく質

体のもととなる3大栄養素の

ひとつ。血液やホルモン、体の

グルト

組織になります。

(卵、乳製品など)

乳酸菌やビフィズス菌と いった善玉菌が多く含まれ ているため整腸効果に期待 ができます。

乳酸菌とビフィズス菌は胃 酸に弱いため、食後の胃酸 が弱まったときに食べるの

栄養素の多いトマト。特にリ

コピンは強い抗酸化作用を

持つとされ、動脈硬化や心筋

梗塞などの予防になります。

納豆には体に良い栄養素が たくさん含まれております。 免疫力の向上、高血圧、血 栓の予防、カルシウムの吸 収力UPなど万能食品で す。

ブロッコリ-

ブロッコリーには、ビタミン C 、E 、 β -カロテン、カリウム などたくさんの栄養素が豊 富。栄養を無駄なく摂取する のには、茹でるより、蒸して 食べるのが効果的。

のり

のりは、昆布のグルタミン 酸、かつお節のイノシン 酸、干しシイタケのグアニ ル酸という、3大旨み成分 のすべてを含んでいる食 材。鉄分やカルシウムが豊 富に含まれています。

効果には、それぞれ 個人差があります。 自分に合った食事方法で 夏を乗り切りましょう。



60歳以上、の新規さま限定 お試し価格30%OFF

白髪染 十 カット 7,000円~が 4,900円

-マ十カット 8,500円~が 5,950円 今日一日、よりたのし 美容室サンライズ・サンセット

予約制ではありません ◆日曜、祭日、第3月曜が定休日です

立0436-22-0002 P有 配井駅東口徒歩1分 居満屋(遊酒さん)2F

泉い材料を手間と時間をかけて 全 赤石味噌糀店

8:00~19:00 営業

市原市市营輸324 TEL.0436-95-3075 FAX.0436-95-5440

〈歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科〉 HERB COURT DENTAL CLINIC HERB COURT デンタルクリニ

. . ●診療時間●●●

9:00~12:30/14:30~20:00 ±·B 9:00~12:00/14:00~18:00

== 第3日曜日·祝日、水曜日午後

 $6/8(\pm)$ AM9:00

市原市五井中央東1-12-5 (旧スガナミ歯科医院) 20436-21-5622



ジェット)」をご用 院長 西谷直輝

男性型脱毛症(AGA)」だけでなく、 「びまん性脱毛症

から抽出された150種類以上の成長因子や 人間の組織の中心的な役割を担う「幹細胞 発毛・育毛を促進させる治療です。

頭部2/3 100,000円 80,000m

第1位 美容医療の□□□□広場

価格は全て税別です。※自由診療のため、公的保険は適用されませ 美容外科・形成外科

千葉中央美容形成クリ ニック

無料カウンセリング・電話相談は、こちらまでお気軽にご連絡ください。 -258-89

ホームページはこちらから 薄毛 干葉中央 検索 http://chiba-chuoh.com

や民間療法で効果がなかった方もぜひ一度で

し相談ください

男性も

再生医療 「HARG療法」を行っています。 従来の薄毛治療

年齢や性別を問わず治療が可能な、最新の毛髪

は

お子様の脱毛でお悩みの お母様、医療脱毛で安心して お子様の脱毛をしませんか? 宗田ビューティースタジオ2F $_{
m TEL}$ 0436-24-0303

6月•7月限定 得なWキャング ジェネシス(10.800円)を施術された方に限り

院オリジナル

・ルビタミンパックをプレゼント!!

(※クールビタミンパックは、施術後にパックします) ~高校生の学生限定

小学生~高校生の学生 (※15:00~17:00) ワキ脱毛 3回コース 10,800円にてご提供!!

4,500円もお得です (約1回分が無料で出来ます!!)



"おとな女子皆のたしなみ" 夏に向けての見えないオシャレ

VIO脱毛おすすめメニュー

[ピクスセット(VIO)] 17,200円 21,600円

ミングセット(ワキ・۷10) 25,900円